

సంపాదకీయ భూమిక.

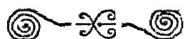


ఈ గ్రంథము (Valantene Knaggs) వాలంటేను నాగ్సు అను నాంగ్ల దేశీయుడు వ్రాసిన గ్రంథము ననుసరించి వ్రాయబడినది. ఇయ్యది మిత్రులగు శ్రీ దువ్వూరి రామకృష్ణరావుగారి ప్రథమ ప్రయత్నమైనను శైలి సులభముగను రసవంతముగనున్నది. నిమ్మపండు వైద్యమనగ నేమన వారలకు విపరీతముగను, వింతగను, విచిత్రముగను, ముండును. గాని సహజజీవనాభిలాషులకు దక్క నితరులలో జాలమందికి నీ జంబీత చికిత్సలు యుపయుక్తములయినవే. యదార్థముగ శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక దుగ్గుతల నెల్లను బోనడచి సంపూర్ణారోగ్యానందముల నొసగగలయుత్తమచికిత్స ప్రకృత్యనుసారి జీవనకు సహజ సాత్త్విక ఫలాది సేవనము నిర్మలలోదకపానము. పరిశుద్ధవాయు ప్రసారక దేశనివాసము, ఆరోగ్యధర్మపరిపాలనాదులే యదార్థములగు చికిత్స. తక్కిన కృత్రిమోపాయములన్నిట నౌపచారిక చికిత్సలే యగును. వానిలో నిష్కాపండు వైద్య మొకటి. నియ్యది అంతర్భావ్యములయందలి మలమును నివారించును. సేపాలాది విషపదార్థములు కలసిన విరేచ నౌషధమును నిమ్మరసముచే మర్ధించిన విషము నిర్విషమగుచుండునని యాయుర్వేదవైద్యులు చెప్పుకొనుచుండుట నెల్లరకువిదితమే. ఆనందభైరవియు నెన్నియో మానముల నిమ్మరసములో మర్దింతురు. మన దేశము నందనేకప్రాంతములలో లోనికిని పైకిని ననేకరీతుల నిమ్మకాయను వాడుచునేయున్నారు. ఇందులో వింతయు, విపరీత

మెద్దియును లేదు. రసవిషప్రాణహానికర పదార్థములకంటెను కాడ్లివరాయిల్, మున్నగు హింసాత్మకపదార్థములకంటెను నిమ్మపండు చికిత్స ఉత్తమచికిత్స నవలంబింప జాలని వారి కెన్నియో విధముల మంచిన మా యభిప్రాయము. ఈ గ్రంథములో వ్రాయబడిన .రీతిని మనదేశములో వాడిదొలగని వృత్తిజేసిన వృత్తాంతముల నింతవరకును వినలేదు. పాశ్చాత్య దేశములందది వాడుకలో నున్నదని తెలియుచున్నది. మనకు మిగుల శ్రమసహించి, యీ గ్రంథము ననువదించిరి. వివిధ ప్రకృతి చికిత్సాభిలాషులెల్లరు దీనిని నామూలాగ్రముగ జాగ్రత్తగను శ్రద్ధగను చదివి, రోగుల కీ చికిత్స నుపయోగించి ఫలితమును జేలుప బ్రార్థితులు.

పచ్చి పదార్థములను నేవించువారికి ఇందువ్రాయబడిన వంట, తేనె, ఉప్పుమున్నగునవి విరుద్ధములైనను సమస్త ప్రకృతిజీవనము నవలంబింపజాలని వారలకీ నిమ్మరసమును ప్రధమదశయందు వాడినను సంత ప్రమాదకరమగు విషయము కాదని మా యభిప్రాయము.

ప్రకాశకులు.



ప్ర స్తా వ న.

పలువిధములగు జంబీరములు దేశ దేశముల దొరకు చున్నవి. ఇవి అతిచౌక. బహు ఉపయోగము. దేవతా రాధన సందర్భములలోను వ్యవహార సందర్భములలోను పెద్దలను సందర్శించు సమయములలోను ఇంక ననేక యితరవిషయములలోను యీఫలమును వాడుక చేయుచున్నాము. జనసామాన్యము దీనిని ఊరుగాయ పెట్టుకుని పథ్యమునకు వాడుచున్నారు. పచ్చినిమ్మపండుచు మట్టుకు నక్కత్తుగా ఉపయోగ పరచుచున్నారు కాని దీని నిజమైన దివ్యస్వభావమును గ్రహించినచో దీనిప్రభావము గొప్పదని తెలియును.

నిమ్మపండును సంస్కృతమున జంబీరము, వక్త్రశోధి, దంతహర్షి అని అందురు. త్రిదోషహరమైనది. దీనికి తేనె విరుగుడు జాగ్రత్తగ ఉపయోగ పరచిన యీజంబీరము మతిభ్రమ, నేత్రరోగము, అగ్నిమాంద్యము, శ్రమ, స్థావరజంగమ విషములు. సర్ప పైత్యోద్రేకములు వాంతి గుణము మొదలగు ననేక వ్యాధులను లవారించును.

నిమ్మపండు రసమును, తొక్కను, దూదెను ఆకులను పువ్వులనుగూడ అనేక రూపములలో వాడుదురు. నిమ్మజాతి వృక్షముల నీడ చల్లగను, మనోహరముగను ఉండును. పైత్యమును విదాహమును అణచును.

నూతనముగా ఈమధ్య గనుగొనిన ప్రాణసత్తాల (vitamins) సిద్ధాంతమును బట్టి జూడగా నిమ్మకాయ తొక్కలో ఎ, సి, డి, (A, C, D,) అను సత్తాలు గలవు. కాన యిదిచాలా అరోగ్యకారి.

గంధకర్త.

జంచీర పృథ్వావము.

నిమ్మపండ్ల చికిత్సకాధారము దాని పులుసు, కనుక ఫలములలో కనబడే సహజమైనను ధురపదార్థములను కలిగించుటలో గాని, వాటిని హరించుటలో గాన, ఆమ్లమునకెట్టి సంబంధము గలదో ముందుగాఁ దెలుసుకోవలెను. నారింజ ద్రాక్ష, కిస్మిసు, సీమరేగు మొదలుగాగల అనేకరకముల పండ్లు, పలకమారునప్పుడు వాటి పులుపు తీసిగామారును. స్వభావస్థితిలోనున్న జంతుపులు, పక్షులు, అడవిమనుష్యులు నాగరికత చెందని పల్లెటూరు బాలురు పుల్లని పచ్చి కాయ తినుటకు ఆత్రతపడుదురు. సహజముగా శరీరమునకు పులుసు కావలసి యుండుట చేతనే వారికట్టి కోరికపుట్టు ననుకొన వచ్చును. మధురములు స్పష్టముగా ఏర్పడినప్పుడు అట్టి పండ్లను, మాగనిచ్చినను, పులియనిచ్చినను ఇంకొకమారు పరిణామము కలిగి (Chemical change) మధురరసములు తిరిగి ఆమ్లములుగా మారును. ఇట్టిఆమ్లములు మానవోపయుక్తము గానేరవు.

ఈ హానికరములైన ఆమ్లములలో (Acids) కాంజిక ధృతి (Acetic Acid) క్షీరకధృతి (lactic acid) నవసీ

తదృతి (Butyric acid) తీక్ష్ణ క ధృ తి (Oxalic Acid) మూత్రికధృతి (Uric Acid) మొదలగు నవెన్నియో లెక్కలేనివి గలవు. మనకు తెలిసియున్నంతవరకు ఫలము లన్నింటిలోను ప్రాణోపైజకారకములగు నామ్లమును (Vitalising Acids) బుట్టించుశక్తి నిమ్మపండునందు అతివిస్తారముగాగలదు. ఇతరఫలములవలెఁగాక నిమ్మకాయ పూర్తిగా పండినను పుల్లగానే యుండును ప్రకృతిమాత ప్రసాదించిన ఈ యామ్లమునకును, పండుమాగి, తీపివిరిగి పులియుట వలన కల్గిన ఆమ్లమునకును ఎంతమాత్రము పోలికలేదు. దీనినిబట్టి యీ ఫలము మనకెంత విలువగలదైనదో తెలియుచున్నది. నిశ్చయముగా యీ ఫలరసమును ప్రత్యేకమైన “ దివ్యమధురపదార్థముగా ” పరిగణింప వలసియుండును.

జంబీరము దివ్యోపధము.

జంబీరచికిత్సవలన అనేక కఠినరోగములు నివారణయగుచున్నవి. దీనిని వాడుక చేయుట యెట్లనగా మోతాదును క్రమేణా హెచ్చించుటయు, తిరిగి క్రమేణా సంఖ్యను తగ్గించుచు నిమ్మపండ్లను భుజించుటయే. యీచికిత్స నవలంబించు రోగులు ప్రప్రథమమున రెండుమూడుపండ్లరసముగాని తొక్క మొదలగు నన్నింటితోగాని పుచ్చుకొనవలెను. అట్లు పుచ్చుకున్న దినమునుండి దినదినము పండ్లసంఖ్యను క్రమేణా ఒక్కొక్క పండుచొప్పున వృద్ధిజేయుచు పండ్రెండు పండ్లవరకు హెచ్చించు

చవలెను పండ్లెండు పండ్లు (ఒక్కరోజున) పుచ్చుకొన్న దినమునుండి అనదినము హెచ్చించినట్లే క్రమేనా తగ్గించుచు ప్రారంభించిన సంఖ్యకు రావలెను. ఇట్లాక్క పర్యాయమైనచో ఈచికిత్స పూర్తియైనదని చెప్పవలెను. ఔషధముగా చేయుటకు ఒకసారి చికిత్సకు మొత్తముమీద షుమారు 200 నిమ్మపండ్లను వాడవలసి యుండును.

యోగము.

అ. చిరకాలమునుండి వాడుకలోనున్న నిమ్మపండ్ల చికిత్సలకు నిమ్మపండ్ల రసముతోబాటు వాటితోక్కనుగుంజను కూడ ముఖ్యములుగా నెంచుచున్నారు. ఎవరికైనను సరే ముఖ్యముగా రోగికి నిమ్మపండునంతను ఆపాటుననే అపక్వస్థితిలో తినుటకష్టము. అందువలన నిమ్మపండును ముక్కలు ముక్కలుగా తరిగి, గింజలను విడచి పూర్తిగా నిమ్మపండును సాధ్యమైనంతవరకు గుఱ్ఱగా చేయవలెను. అట్లువైని దీనికి కొంచెము మాఘర్యము కలుగునట్లు తేనెనుజేర్చి నీళ్ళతో పలుచనచేసి పుచ్చుకోవలెను.

ఆ. మరికొందరు నిమ్మపండ్లను పచనముచేసి వాడుదురు. దీనికి ముఖ్యకారణము ఉడుక బెట్టినందువలన నిమ్మపండుతోక్క మెత్తబడి దాని రసముతోబాటు తోక్కలోను దూదెలోనుగల నూనెయు, చేదైన జీర్ణకారులగు లవణములున్న బాగుగా మిశ్రమము లగుననియు రసమును తీయుట కూడ తేలిక యగుననియు భావింతురు.

వంట:

చల్లనినీళ్ళలో మిగుల రసముగల కొన్ని మంచితాజా నిమ్మపండ్లనుంచవలెను. పింగాణీపూతగిన్నెలుగాని, పింగాణీ గిన్నెలుగాని వాడుటమందిది. అయోమయము, తగరము గిన్నెలు వాడరాదు. సలసలమరుగు నీళ్ళలో నిమ్మపండ్లను బాత్తుగా మెత్తపడ నీయకుండా కుత కుత ఉడుకనీయవలెను నీమరేగు పండువలెనే దీనిని ఉడికించవలెను. ఈపండును తీసి చేర్చకయే సాధ్యమైనంతవరకు తినవచ్చును. అవసరమైనచో రుచికై కొంచెము తేనెనుచేర్చవచ్చును. రసమును కొంచెము తొక్కపై రాచి మెత్తబడిన నిమ్మపండు రసమును పిండినట్లైన తొక్కలోనున్న వరిమళమగు నూనెయు, జీర్ణ కారులగు మూలద్రవ్యములు, (Tonic principles) అస్థుమును, బాగుగా కలసిపోవును. ఆపైని దానిని వడబోసి నిజ రసమునుదీసి కొంచెము తేనెచేర్చి, నీళ్ళతో పలుచనచేసి వాడవలెను.

అనుపానము:

పచనమైన నిమ్మపండును భుజించుటగాని ఘౌర్తి అయిన తాజా నిమ్మపండు రసమును త్రాగుటగాని మంచిది. ఉపవాస చికిత్సతో దీనిని నేవించిన గొప్పలాభముకలుగును. మామూలుగా ఉదయము మేల్కొంచుటతో లేదా దీపము పెట్టిన వెంటనే భోజనముచేసి చాలరాత్రి అయినప్పటికి పరుండ బోవుటకు ముందుగగాని, పండ్ల భోజనముతో మిశ్రము చేసిగాని జంబీరమును నేవింపవలెను. రాత్రి పుచ్చు

కున్నచో మలబద్ధమును పోగొట్టును. మామూలుగా మూడు నిమ్మవండ్ల రసమును గుజ్జతో పుచ్చుకొనుట ప్రారంభించి పండ్లెండు వండ్ల వరకును వైచెప్పిన విధానముగా ఫలమును వాడవచ్చును. ఈహద్దుమీరుట మంచిదికాదు. ఈపూర్తి మోతాదు ఆరోగ్యకారి కానిచో వెంటనే తత్వానుసారముగా మోతాదును తగ్గించవలెను.

అజీర్ణము. (Dyspepsia)

చప్పినపుడు విపరీతముగా ఉండునుగాని గుండెలలో మంటకు (Heart burn) పులిత్రేణుపునకు (Acidity of the stomach) నిమ్మపండు మంచిమందు. కొద్దిసీళ్ళలో ఒక చెక్క నిమ్మరసమునుపిండి దాని నొక మోతాదుగా పుచ్చు కొనవలెను. (Dilatation of the stomach) (ఊడరపొట్ట) కు కూడ నిమ్మరసమును సామ్యముగాచేసి అసగా పులుపును మార్చి నేవించుట యుక్తము. అట్లు వాడినచో ఈరసము జీర్ణకోశమును కలత గలిగించకనే జీర్ణమగును దీనివలన జీర్ణాశయ పార్శ్వములు (Walls of the Stomach) శుభ్రమగును.

ఎట్లైనను ఉన్నబాధను వృద్ధి కానీయకుండా రోగమును నయముచేయ వలెనన్నచో ఉపవాసముతోగాని జీర్ణకోశము కాళీగా నున్నప్పుడుగాని నిమ్మరసమునేవింపవలెను. మలాశయబాధ. (Bowel Trouble)

నిమ్మరసము, అతిసారము, అతి విరేచనమును (Diarrhoea) ను కట్టును. నిమ్మపండు నిజరసమునుగాని, కొంచెము నీటితోగాని అసనమార్గముగా (Enema) ఎనిమా

పట్టించినవిషూచి Asiatic cholera) ఆమపాతము Macoculitis అంత్రభ్రంశము (Prolapse of the bowels) మొదలుగాగల కఠినములగు ప్రేగుబాధలు నివారణ యగును. ఇంతేగాక ఆమపాతముతోగూడిన శీతభేది (Dysentery with sloughing of the mucous membranes) కి నిమ్మరసము చాలా గుణమిచ్చును. నిరాశచెందిన ఒక జబ్బులో రోజుకు 12 ఔన్సుల నిమ్మరసమిచ్చుటచే నయమైనది.

సూలకాయమునకు (Obesity)

నిమ్మనీరుగాని, ఉడికించిన పండ్లుగాని అతి స్థూల్యము నకు మంచిమందు. మూడునాల్గు గ్లాసుల తీపిచెయ్యని నిమ్మ నీరుగాని దానికి సరిపోయిన పూర్తిపండ్ల పదార్థమునుగాని దినదినము పుచ్చుకొనవలెను. దీనితోబాటు మితముగా భుజించుటయు, మధ్యాహ్నము రెండుగంటలు అయినపిమ్మట ఏమియు భుజించకుండుటయు అభ్యాసము చేసుకొనవలెను. ఒక గొప్ప ఆహారశాస్త్ర నిపుణుడు (Diet Expert) మధ్యాహ్నము 2 గం|| తర్వాత భుజించిన ఆహారము, మనము యితర సమయములయందు జీర్ణించుకొన గల్గిన దానికంటె రెట్టింపు పుష్టిని చేయునని అనుభవమువలన కనిపెట్టెను. ఆకారణము చేతనే క్రొవ్వుదేహమున ఏర్పడును. క్రొవ్వు పదార్థమేగాక అతి స్థూల్యమునకు నీరు, అంతర్మలములు (Waste poisons) ముఖ్యకారణములు కాని క్రొవ్వునేగాకుండా జంబీరము యీ రెంటినీగూడ ముఖ్యముగా తొలగించును.

మొఖబిలాస్. (Cosmetic)

నామాన్యమైన మొగము మెరుగుగా దీనిని వాడి నప్పుడు కలిగే గుణమును బట్టి లోపలకు పుచ్చుకొన్నప్పుడు ఎంత అద్భుతముగా యీనిమ్మనీరు పనిజేయునో యూహించవచ్చును. నిమ్మకాయ చెక్కను తలపైరుద్దిన చుండు (Daundruiff) పోవును. పోతర బొటిమలకు (Acne spots) ఒళ్లు నిగారింపునకు (Oily Skins) నిమ్మరసము వాడుట మంచిది. మొగముపైని, చేతులపైని మచ్చలు, వాపులు, గజ్జ, వీని (Stains, inflammations and Chilblains) ని నిమ్మరసము పోగొట్టి తను విలాసమును వృద్ధిచేయును.

చలిజ్వరము. (Malaria)

సిసిలీ దేశములో పూర్తియగు నిమ్మపండు పదార్థమును చలిజ్వరమునకు మంచిదని వాడుదురు. ఇది పాలుకలు పని మిగుల నల్లని కాఫీతోకలిపి వాడిన యెక్కువగ పనిచేయును. కాలికవ్యాధుల (Chronic disorders) నన్నింటిలో పండుపదార్థము సుతను వాడిన గుణాధిక్యము నిచ్చును. తొక్క (Rind) లో క్రిమిహారమగు నూనెయు (Oil of Bergamont) నిమ్మకాయ దూది యందు (pith) స్వాభావిక జీర్ణమున కనుగుణ్యమగు ననేక చేదు సారములు గలవు. Many bitter principles) చాలా కాలమునుండి చలిజ్వరమునకు, రొంపలకు మందుగా వాడుచున్న సింకోనా క్వైనా (quinine) తయారగు (Cinchona) చెట్టు ఔరడునకుండు గుణములన్నియు దీనియందు గలవు.

విషాధ నోగములు.

(Hysterical palpitation of the heart) అపస్మారము వల్ల కలిగిన గుండెదడ $\frac{1}{2}$ బౌన్సు (అనగా తులమున్నర) నిమ్మరసముతో నిమ్మళించును. అపరిమితమైన జలుబునకు పగుండ బోయేముందర అర్దశేరు మరుగునీళ్ళలో రెండు నిమ్మపండ్ల రసమును వేసి పుచ్చుకొనిన అద్భుతముగా పని చేయును. కొంచెము ఉప్పుతో నిమ్మకాయ డిప్పను నోటికి రాసిన వాంతిని రాసీయదు. లేదా $\frac{1}{8}$ బౌన్సు రసమున్న $\frac{1}{4}$ బౌన్సు తేనెయు $\frac{1}{8}$ బౌన్సు నీరున్న కలిపి ఒకమోతాదుగా పుచ్చుకున్న వాంతిని తగ్గించును.

క్షయ, కర్కటవ్రణములు. Tuberculosis and Cancer

క్షయ, కర్కట వ్రణములకు యిదియొక అద్భుతమైన యోగము. పూర్తిఅయిన నిమ్మపండ్లపదార్థమును మాత్రమే వాడుతూ కొలదిదినములు ఉపవాసము చేసిన యానిమ్మ పండు చికిత్స యొక్కగుణము చాలా అత్యద్భుతముగా నుండును.

విదాహము.

మహుచి, ఆటలమ్మ, ఉదర్దజ్వరము (Scarlatina) మొదలుగాగల తాపజ్వరములలో (శరీరము పొడిపొడి లాడుచు, దాహము చాలా ఉన్నప్పుడు) చలువజేయుటకై $\frac{1}{2}$ లేక $\frac{3}{4}$ బౌన్సు మోతాదులుగా నిమ్మరసము వాడనగును మధు మేహములో భోజనానంతరమున, తీసికొను పానీయ

ములో కొద్దిగా నిమ్మరసము చేర్చి పుచ్చుకొనిన చాలా మంచిది.

నెత్తురు పడుట.

శ్వాస కోశములు (Lungs) అన్నకోశము Stomach (పేగులు (Bowels) మూత్ర పిండములు (Kidneys) మొదలుగాగల అంతరిందియముల (Internal organs) నుండి నెత్తురు ప్రవించునప్పుడు నిమ్మరసము చాలాఉపయోగకారి. ఉష్ణతో దీనిమునకు ఒకనిమ్మకాయనుతిన్న స్త్రీహస్తద్ధిని Enlargement of spleen కడుపులో బల్లపెరుగుట హరించును.

మర్దనతైలము.

సిమ్మకాయ తొక్కలోని (Bergamot) నూనెయు, సిమ్మకకు. పువ్వులనుండి ఆవిరివల్ల తీసిననూనెయు, కలపిన చమురును ఉద్దీపనము కలిగించు మర్దనతైలముగా పైకి వాడనగును.

దంతశుద్ధి. (Dentifrice)

దంతములు బలహీనముగాగాని, రంగుమారిగాని, ఉన్నచో వాటిబాగుకై దంతచూర్ణము మొదలగు వాటిని వాడరాదు. అవి ఉపకారమునకు బదులుగా చాలాహాని చేయును. దంతధావనకు సరియైనది నిమ్మపండ్ల రసముతో తడిసిన బొగ్గుగుండ లేదా నీళ్ళతో పలుచనచేసిన నిమ్మపండ్ల

రసము. కాని యిదివాడినప్పుడు బాగా మంచిసీళ్ళతో యెక్కువగా పుక్కిలించ వలెను చిగుళ్ళ వాపునకు, నోటి పూతకు నిమ్మకాయ రసమున్న సీరున్న సమభాగముగా కలిపి పుక్కిటబట్టుట మంచిది.

క్షీరచికిత్స.

బెర్నార్ మాక్ ఫాడె అను అమెరికాదేశపు వ్యాయామాచార్యుడు (Physical Culturist) తన క్షీర చికిత్సకు సహాయకారిగా నిమ్మరసమును ఉపయోగపరచును ఈవిధమైన పాలపద్యమును గైకొనువారు ఒక్కొక్కప్పుడు పాలను ఏవగించు కొందురని వారు చెప్పుదురు. పాలను జీర్ణము చేసుకొనుటకు కావలసినంత ఆమ్లమును ఆమాశ యము కలుటజేయుట లేదని వారు గ్రహింతురు. ఈసంగతి గ్రహించి వారు పాలిచ్చుట కట్టిబెట్టి దానిపై వాంఛతిగ కలిగేవరకు నిమ్మరసమును ధారాళముగా వాడుదురు. నిమ్మ రసమును ఒక గారింజపండులో పిండి, కలగలుపు రసమును త్రాగమని చెప్పుదురు, ఇట్లుచేయుటవల్ల నిమ్మపండు పులు పును నారింజపండు రుచి, మరగుపరచును. సర్వరోగ నివారణి.

ఏజబ్బున కై నాసరే ఎందున కై ననసరే ఆలివ్ (Olive-oil) నూనెను నిమ్మరసమును సమభాగములుచేర్చి రంగరించి పైకి లోనికి వాడిన సాధారణముగా అన్ని వ్యాధులకుమంచిది ఈరసాయనమును కాడ్ లివర్ ఆయిల్ (చేపనూనె) (Cod-liver oil కు ప్రత్యామ్నాయముగా వాడవచ్చును.)

అంశర్కలబహిష్కరణము. (Elimination of waste poisons)

నిమ్మరసమునుగాని, దాని గుఱ్ఱముగాని సరిగా వాడి) నట్లయితే చర్మముమూత్రపిండములు (Kidneys) క్రమముగా పనిచేయును అందువల్ల శరీరమున వృట్టు అంశర్కలములను శీఘ్రముగా పోగొట్టును. ఉన్న వాటిలో నెల్ల కార్బమును (liver) శుభ్రపరిచేది నిమ్మపండు. దిగులకు, జలుబులకు, కొంపలకు దీనితో సమానమైన దివ్యోషధము వేరేదియులేదు. కాని దీనిని యితర ఆహారములతో మిశ్రమము చేయకుండా జాగ్రత్తగా వాడవలెను.

శీతాదరోగము. Scurvy

నిమ్మ, నిమ్మరసములు నావికులకు శీతాబ్దములనుండియు తెలిసినవే ఇప్పటికిని నావికులకు తరచుగావచ్చే శీతాదరోగమునకు నిమ్మరసము ఔషధము. ఒకభాగము నిమ్మరసమునకు ఎనిమిది భాగములు నీళ్లును, కొంచెము తేనెయు జేర్చి దినమునకు రెండు పర్యాయములు పుచ్చుకొనినచో యీరోగము నయమగును. పండ్లను బహు తక్కువగాతినచు డబ్బాలలోనునూ, ఉప్పులోనునూ చిరకాలము నిలువయున్న పదార్థములచేత తయారు కాబడిన ఆహారమును భుజించుటచే యీరోగము సంప్రాప్తమగుచున్నది. ఇప్పుడు ఓడలన్నిటియందును ఆవిరి మొదలుగాగల వాటివలనగాక (Not by sterilizing) కొద్ది మద్యసారమును చేర్చుటచే తాజాగా ఉంచబడిన నిమ్మరసము యొక్కయు, నిమ్మపండ్ల

యొక్కయు సంగ్రహము ఉండితీరవలెనని శాసనముగలదు. నిమ్మరసము పూతినాశకి మే (antiseptic) గాకుండా సూక్ష్మజీవులను కూడా హరించును. చెడ్డైనను గాకున్నను సూక్ష్మజీవులు (Bacteria) మామూలుగా బయలుదేరు పదార్థముల నుండి అవి పెరుగకుండా ఆపుచేయును.

శరీరము-నిమ్మపండు.

నిమ్మపండువంటి సామాన్యపు పుల్లపండులో యిట్టి అద్భుత గుణములు కలవాయని సంజేహింప వచ్చును. అనేక గంటలనుండి ఏయితర ఆహారమును తీసుకొనకుండా ఉన్నచోగి కడుపులో నిమ్మరసము పడగానే మండము (పులియుట-Fermentation) వలనపుట్టే మాంససంతానిక (Diphtheria)(Influenza) (కీళ్ళజ్వరము) Pneumonia శ్వాసకోశజ్వరము, సన్నిపాతజ్వరము (Typhoid) మొదలుగా గల రోగములకు గల సూక్ష్మజీవులను హరించుటయు, అట్టి హానికరములుగు సూక్ష్మజీవుల ఉత్పత్తికి కారణ భూతమైన ఆవుములను తయారుగాకుండా జేయుటయు జరుగును. తర్వాత యీరసము జీర్ణమై రక్తముతో కలసి, రక్తసంవహనముద్వారా కార్జము (Liver)రసప్రవచేరి (Lymphatic-system) మట్టివలెనుండు మలినమైన చెడుపదార్థములనులోగొనును. ఈ అన్యపదార్థమే మాంసములోను, కీళ్ళలోను, షరములలోను కణములుగా ఏర్పడును. ఇవియే మేహవాతము, (Rheumatism) వాతరోగము (Gout) కటిసిరావేదన

(Sciatica) నాడీశూల (Neuralgia) కటగ్రహ నడుమునొప్పి (Lumbar) మొదలుగాగల రోగములకు కారణములు. ఈవ్యాధులు సామాన్యముగా సూక్ష్మజీవులు (Microbes) రోగియొక్క కండరపు టల్లికలులో (Tissues) పెరుగుచు నివసించుచుండుటచే వచ్చునని తలంచుచున్నారు. అజీజీవులు అంతర్మలములుగాను (Toxins) శరీరమునుండి బహిర్గతమగు పనికిమాలిన ప్రవములు (waste excretions) గాను ఏర్పడును. ఈసూక్ష్మజీవులు శరీరములోని యితరవిధములగు మలిన కణములతోచేరి కీళ్ళలోను, మరి యితరచోట్లను కూడుకొనుచు కీళ్ళలోను మాంసములోను కండరములలోను మరి యితర కండరపు టల్లికలు అవయవములలోను Tissues structures యీ అంతర్మలముల యొక్కయు (Toxins) కణముల యొక్కయు (Crystals) చెడువిషముల యొక్కయు (waste poisons) న్యాసములే (deposits) రోగోత్పత్తి కారణములు ఇట్టి అంతర్మల కణములను నిమ్మరసము లీనము చేసుకొని (dissolve) బహిర్గతము జేయును. దీనికి తార్కాణముగా గ్రుడ్ల గుల్లలను (egg shells) ఎముకల పొడుమున యింకా యితరమైన ఖనిజ విశ్రమ ద్రవ్యములను mineral compounds) నిమ్మరసములో వేసినయెడల అవికరిగిపోవును అందువల్లనే నిమ్మరసమును పుష్టియెముకకు వాడుదురు మరొక్క విషయము. నిమ్మరసము శుద్ధ అమ్లముతోడనే కాకుండా కొంతభాగము ఫాస్ఫోరస్ ధృతి (Phosphoric acid) మొదలగు నితర యేరస జాతీయమైన సమలవణము

లతో (alkaline neutral salts) మిశ్రితమైయున్నది. వీటినే జంబీరాయితములు (Citrates) సేభాయితములు (malates) తింతాణీశములు (Tartrates) చింతపంసు అని వాడుదురు. దీని వైతొక్కలో మంచినూనెయు (Volatileoil, hesperedin) ను దూదిలో (white of the rind) చేదైన జిగురు పదార్థమున్ను గలవు. ఒక ఔన్ను నిమ్మరసములో ఘుమారు 32 వడ్లగింజలయెత్తు జంబీరకధృతి (Cetriccid) మాత్రమే కలదు.

ఇట్టి నిమ్మరసము సూక్ష్మజీవుల చర్యను నిరోధించి రక్త ప్రవాహములో నుండు హానికరమైన భౌతిక లవణములను (earth salts) ద్రవముగా మార్చి సౌమ్యపరచిన పిమ్మట భస్మమొనర్చును. (oxidized) ఆప్పుడు బహుశః అంగారకధృతి (Carbonic acid) గానున్న నీరుగాను నిమ్మరసము విడిపోవును. ఈపరిణామమును పొందునప్పుడు నిమ్మరసము చాలా పనిచేయునట్లు కనుపించుచున్నది. నిమ్మపువ్వులో ముఖ్యమైన భాగములు అంగారము (Carbon 6) జలవాయువు (Hydrogen 8) ప్రాణవాయువు (Oxygen 7) యీ యోగమునుబట్టిచూడగా నిమ్మ పూర్తిగా వాయురూపక గ్రవ్యముల సంయోగముచే పుట్టినదని తేలుచున్నది. (Gaseous elements) నిమ్మపువ్వును కాచినయెడల కొంత ప్రారంభమునందు జలప్రాణ వాయువులు నీటిరూపముగా (H_2O) వెడలిపోవును. ఇంకను కాచిన అంగార క్షౌరవాయువు (Carbonic acid gas) వాయురూపముగ పోవును.

(CO₂) సైనందర్భమును బట్టిచూడగా నిమ్మరసము జీర్ణమై శరీరములో నిమిడిన పిమ్మట నీరుగానున్న అంగారకధృతిగా నున్న మారునని నమ్మవచ్చును. అటుపిమ్మట ఆ అంగారక ధృతి రక్తములోని ఔరస జాతీయ లవణములతో alkaline-salts కలసి [ఆప్లుముగామారక] అంగారకాయితములు (Calborates) గా ఏర్పడును. రక్తము ఊపిరి తీత్తులగుండా (Lungs) ప్రవహించునప్పుడు యీ అంగారకాయితముల నుండి అంగారకధృతి నిశ్వాసములతో కలసి బహిర్గతమగును. పిమ్మట మిగిలిపోయిన ఔరసజాతీయ లవణములు జీర్ణశక్తి నిరోధముచేసెడి (మొరటవా)సిన విష ఆప్లుములను సౌమ్యపరచి వాటిని బహిర్గతముచేయును. కాబట్టి నిమ్మరసము యొక్క ఫలితమే మన కండరపు టల్లికలను (tissbes) ఆరోగ్యస్థితికి తెచ్చుటయే.

ఔరస జాతీయరక్తము.

ఆరోగ్యమైనరక్తము ఎల్లప్పుడు ఔరస జాతీయమైయుండును. కండరపు టల్లికలు (tissues) పనిచేయునప్పుడు బహిర్గతమగు అంతర్మలములను మరియు కణములను మొదలుగాగల ఆప్లు విషములను ఔరస లవణములు సౌమ్యపరచి ద్రవరూపకముగా చేసి అమోఘముగా బహిర్గతముచేయును. కాని రక్తము అపరి శుభ్రముగా నున్నప్పుడు ఔరసములు పనిచేయుట తగ్గులయు, విషఆప్లుములు వృద్ధిజెందుటయుకల్గి శరీరము అనారోగ్యమగును. కావున రక్తమును ఔరసజాతీయముగా జేయుటకు దినమునకు నాలుగుమొదలు పండ్లొండు వరకు

నిమ్మపండ్లను భుజింపవచ్చునని తేలుచున్నది. కావున జంబీర చికిత్సయొక్క యావత్తు సిద్ధాంతమున్ను ఏమనగ రక్తములో ఔరములను వృద్ధిచేసి తద్వారా జీర్ణకోశమును (tissues) కండరపుటల్లికలను పేగులను, రక్తమును, వాటిలోని మలినములను బహిర్గతము చేయుట కేర్పడిన శోషరస, గ్రంధులమండలములను, రసప్రపను (lymphatic and glandular system) విషాదము లసంబంధింపబడి రక్షించబడెను.

జాగ్రత్త.

ఈ చికిత్స ఎల్లరకును పనికిరాదు. వాతజ్వేష్ణ తక్కువ మలవారికి, సంజు [ఉబ్బు] వ్యాధిగల వారికి, ఆమ్లాజీర్ణమున్న Acid Dyspepsia, Gastric trouble ఆమకోశములో బాధలున్నవానికిది పడదు. తెలియకుండా దీర్ఘకాలమీ చికిత్సను నడపిన గుణముచేయుటకు మారుగా జీర్ణశక్తిని తగ్గించి, రక్తమును పలుచనచేసి శిలామేహమును గూడ సంప్రాప్తింపజేయును.

చలిగాలి, శరీరమునకు చెమటపట్టనీయక, అన్యపదార్థ విమోచన కాటంకపరచును గాన, వేసవిలోకన్న శీతకాలములో తక్కువ రసమును వాడుకచేయవలెను. పప్పులు, రొట్టె, వెన్న, మాంసకృత్తులు Proteids, మొదలగా గలవి జీర్ణము లగుటకు ఔరములుగావలెను. అట్టివానితో నిమ్మరసమును వాడరాదు. ఈనియమమును మార్చవలెననిన ఔరసజాతీయ పదార్థమును Alkaline foods సౌమ్యములగు సంతవరకు (neutral) నిమ్మరసములోనంచి తగిన

అవకాశము కలుగజేసి విమ్మట భుజింపనగును. సహజముగా ఆమ్లములు కాకపోయినను నిమ్మవంటి ఫలములతోగేగాని నిమ్మరసము నడవదు. శుద్ధమైన నిమ్మరసమును నీటితో కలపకుండా పుచ్చుకొనరాదు. ఎందువల్లనన నిమ్మరసము కొంతవరకు రూక్షపదార్థము (Corrosive) నిమ్మరసమును బాగానీళ్ళతో పలచన చేయవలెను. శుద్ధమైన నిమ్మరసము నకు నిమ్మసారాలు (Limejuice Cordials) ఎంతమాత్రము సమానములు కానేరవు.

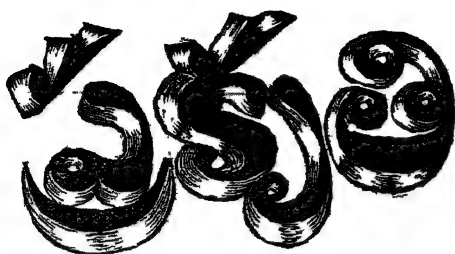
ము గి ం పు

జంబీర చికిత్సయొక్క ముఖ్యోద్దేశము. రక్తములో తొరములు తక్కువగా నున్నప్పుడు శరీరములో ఉద్దీపనము కలుగజేసి, మష్టపదార్థ కూటమినివిప్పి సూక్ష్మజీవులను హరించి వాటిని పుట్టకుండాచేసి (Tissues) కండరపు టల్లి కల నన్నింటిని శుభ్రపరచి అన్యపదార్థమును విమోచనము చేసి అరోగ్యమును ప్రసాదింప జేయుటయే ఈచికిత్స బహు విలువగలది. అతి సులభసాధ్యము. ప్రతి వ్యాధికిన్ని తగిన పధ్యాహార మిడుకలదు. కాన జాగ్రత్తగా వాడనగును.

ఈనిమ్మవండ్ల చికిత్స నవలంబించినను లెకున్నను నిత్యము తినువస్తువులలో యీఫలమునుకూడా ధారాళముగా ఉపయోగించుట ప్రతియొక్కరు నభ్యసించవలెను. వ్యంజన

ములలోను చింతపండునకు బదులుగా చారులోను, ఉడికించిన పదార్థములలోను కొంచెము నిమ్మరసమును వాడిన రుచిగా నుండుటయేగాక జీర్ణకారిగాకూడ ఉండును. అని వార్యమైన టీ, కాఫీ, కోకో, పాలను కొంతభాగమైన వినజించి నిమ్మరస పానీయమును అలవాటు లోనికితెచ్చిన కొలది జననమూహమునకు ఆరోగ్యము వృద్ధికాగలదు. మరిన్ని రాత్రి భోజనమునకుమారుగా అప్పుడప్పుడు నీపచనమైనట్టి పూర్తియగు నిమ్మపండ్లను మాత్రమే భుజించుచున్న ఋతుధర్మములబట్టి తరచు మనకువచ్చు రొంప, జలుబు మొదలగు బాధలు బాధింపకుండును.





ఆరోగ్య విషయిక సచిత్ర మాసపత్రిక.

10వ సంపుటము 1928 ఆగష్టు నెల నుండి ప్రారంభమైనది.

మందలకొలది రూపుములను మందులనిమిత్తము వెచ్చించి, రసవిష పాపాణాదుల దిగమింగి, శరీరమును జెడగొట్టుకొని నిరాస జెందియున్న రోగులపాలిటి కల్పవృక్ష మీ “ప్రకృతి పత్రిక” ప్రతియింట నుండదగినది. ప్రతిమాసము క్రొత్త విషయములను దెలుపుచుండును. ఈ పత్రికను దెప్పించు కొనుచుంటిరేని మీ సకలవ్యాధులను మీయంతట మీరే షుద్ధుకొనగలరు. వైద్యులకొఱప పెదక నక్కఱలేదు. మందులతో శస్త్రములతో నవసర ముండదు. లక్షాధికారికిని, భిక్షాధికారికిని సయిత మందుబాటులూ నుండు నట్టియు, వైసయైనను ఖర్చుచేయ నగత్యము లేనట్టియు, మిక్కిలి సులభము లైనట్టియు, నపాయములేనట్టియు, ననేకవిధములగు చికిత్సాపద్ధతులను దెలుపును. సకలరోగ నివారణోపాయములను బోధించును. తొట్టిస్నానము లాచరించువానికి మిక్కిలి యుపయోక్తమైనది. రోగములు గలుగఁజేసే జీవకొనుటకును, వచ్చిన రోగములను జన, ధన సహాయములవసరములేకయే నివర్తింపజేసికొనుటకు సమూల్యములగు విధానములనుబోధించును. ఇందులో అమెరికా, ఇంగ్లాండు, జర్మనీదేశములనుండి ప్రతిమాసము మాకార్యాలయ మునకు వచ్చు ననేక ఇంగ్లీషు పత్రికలలోని ముఖ్యములగు విషయములను

అద్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

కొత్త కొత్తగ కనిపెట్టబడుచుండు జలచికిత్స, వాయుచికిత్స, పృథ్విచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, విద్యుత్ చికిత్స, ఉపవాసచికిత్స, శరీరమర్దనచికిత్స, వ్యాయామచికిత్స, కశేరుకాసమీకరణచికిత్స, పథ్యచికిత్స, విశ్రాంతిచికిత్స, మానసికచికిత్స, ఆధ్యాత్మికచికిత్స మున్నగు ననేకవిధములగు చికిత్సాపద్ధతులు దేలుపబడు చుండును. ఏయేవోటులలో నెవరెవరు, ఏయేరోగములను ఏయేచికిత్సవిధానములమూలమున, ఎట్లెట్లు నివారింపజేసికొనిరో వారి రోగ నివారణవృత్తాంతములును, రోగుల ప్రశ్నలకు సమాధానములును, దురాచార దురభ్యాసములను నిరసించునట్టి కథలు, ప్రమాసనములును భక్తిజ్ఞానవిరాగాదివిషయములును. మున్నగు ననేకము లిందు వివరింపబడుచుండును. ప్రతిమాసము నేదియో యొక ముఖ్యగ్రంథ మిందు ప్రకటింపబడుచుండును. చందాదారులకు మా గ్రంథములన్నియు తక్కువ ధరల కీయబడును. చందాదారులకు తక్కువధరలకు తక్కువతేటలకు రోగ సలహాలియ్యబడును. ప్రతి చందాదారుడు సంపుటముయొక్క మొదటిసంచికనుండి తీసికొనవలసి యుండును. చందా ముందుగనే మనియార్డరుచేసిన రు 0-2-0 ఖర్చు. మేము వి. పి గా బంపిన రు 0-4-0 ఖర్చును. సం.రం చందా రు 3-0-0.

విడిప్రతి రు 0—6—0

అడను.—మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతియొక్క ప్రకృతి.

మా ప్రకృతి పత్రికనుగూర్చి కీర్తిశేషులగు శ్రీమాన్ వైద్యరత్న, పండిత డి. గోపాలాచార్యులు, ఆయుర్వేద మాస్టరాండ భిషజ్జుని, ఎ. వి. యస్., ఎ. ఎమ్. బి. గారు తమ “శ్రీధన్వంతరీ” పత్రికారత్నమున నిటులు వ్రాసిరి:

అడను:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

“బెజయవాటిక (బెజవాడ) యందు ప్రచురింపబడు “ప్రకృతి” యను మాసపత్రికయొక్క ప్రథమ సంచికయు వాని కనుబంధమగు కరపత్రములును మాకార్యస్థాన మలంకరించినవి. ఇందలి వ్యాసములు పత్రికయొక్క అన్వర్థమును బోధించుచున్నవి. ఇందలి వేదోక్తమైన యాపదపెయ్యది? ఇంట్లాయెకాజా నూత్నుజీవులు వ్యాధులను గలిగించునా? అను శీర్షికలతో గూడిన వ్యాసములు ప్రశంసార్హములు. స్వాస్థ్యరక్షకములై ఈశ్వరబోధితములై నైజములగుస్వస్వధర్మముల కనుకూలములైన ఆహారవిహారముల నెఱింగించుట ఈప్రకృతియొక్క ప్రకృతిమైయున్నది. ఉత్పన్న వ్యాధులను కమింపజేయు పత్రికలవలెగాక ఇయ్యది వ్యాధ్యనుత్పాదములను నూచించుటయే ప్రధానాభిప్రాయము గలదగుటచే సర్వజనాదరణీయమై యున్నది. ఈపత్రికయొక్క ఆశయమును లిక్తాలమునందలి నవనాగరికపు వైద్యవిధానములను దూరములైనను అర్థసంతతి డేశివలచే నుపదిష్టములగు నియ్యవి భారతీయుల ప్రకృత్యాదుల కనుకూలములును, స్వాస్థ్యపరిపోషకములును నైయున్నవి. ఇట్టి పత్రికారాజములు నవనాగరిక వైద్యవిద్యావిధానములచే వికసితములైన మనోభావములగుల మానవుల కత్యావశ్యకములైయున్నవి. పత్రికాధిపతులు, స్వవిషయమున జూపినటుల ప్రాకృతచికిత్సలను విపులముగ వెల్లడించుటకై యీపత్రికప శ్రీ ధన్వంతర్యనుగ్రహమున మాహృదయభూర్వకమైన స్వాగతము నిచ్చుచున్నారము. ఇది సర్వజనోపయోగమగునట్లు వార్షిక చందా.....మాత్రమే ఏర్పఱుపబడినది. ఇట్టి నులభలభ్యమైన యీపత్రిక నందఱును గ్రహించి స్వాస్థ్యమును బొందుదురుగాక.”

అద్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

తొట్టవైద్యము.

గ్రంథకర్త:—డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.

ఇందులో కూనేగారి “అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్య వైఖరీ విద్య రోగరోగ్యవివేకము. శిశుపోషణము” అను నాలుగు గ్రంథములలోని విషయములన్నియు సులభశైలిని వ్రాయబడియున్నవి. తొట్టిస్నానములగూర్చి తెలిసికొనగోరు వారు వేటొకగ్రంథము చదువనక్కరలేదు. రోగులకు కలుగు సందేహములన్నిటికి సమాధానములు ప్రశ్నోత్తరములుగా వ్రాయబడినవి, వైద్యసహాయములేకనే సకలరోగములను సులభముగ కుదుర్చుకొనవచ్చును. ఇందులో 70 పటములు, 4 భాగములు, 34 అధ్యాయములు, 6 అనుబంధములు వెరశి 400 పుటలు గలవు. క్షేణికాగితము. చక్కనిబైండు. ప్రకృతి చందాదారులకు వెల రు2-8-0 మాత్రమే ఇతరులకు రు 3-0-0

వలయువారు:—

మేనేజరు, ప్రకృతి ఆఫీసు,

బెజవాడ.

అడ్రసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

ప్రకృతి పత్రికా నియమములు

1. ప్రకృతి కార్యాలయము 1919 సం॥ అగస్టు నెలలో స్థాపించబడి ధర్మప్రతిష్ఠాపనము (trust)గా రిజిస్టరుచేయబడినది.
2. ఆరోగ్యసంపాదనము, ఆరోగ్యరక్షణము, సకలరోగ నివారణము, నిరావధ చికిత్సా విధానము, రోగాద్వైత చికిత్సాద్వైత సిద్ధాంతములు, సహజజీవనము మున్నగువానిని గూర్చి జనులకు బోధించుటయే కార్యాలయము యొక్క ముఖ్యోద్దేశము.
3. చందాదారులు ఏ నెలలో చేరినను సంపుటముయొక్క అగస్టు నెల సంచిక మొదలు, జులై నెల సంచిక వరకు అనగా 1 మొ॥ 12 వరకు తీసికొనవలసియుండురు.
4. రిప్లయికార్డుగాని, పోస్టేజి ప్లాంపుగాని పంపినచో జవాబు లివ్వబడును.
5. చికిత్ససంబంధమగు సలహాలుగాని, ప్రశ్నలకు జవాబుగాని చికిత్సా పరికరములుగాని, కోరువారు పోస్టు బిల్లలతో, డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, దంతలూరు అగ్రహారం, కొల్లిపర పోస్టు, తెనాలితాలూకా, గుంటూరుజిల్లా అని జవాబులు వ్రాయవలెను.
6. చందాలు, విరాళములు, ధర్మములు, గ్రంథములు పత్రికలు మున్నగునవి బెజవాడ పంపవలెను.

మేనేజరు, పత్రిక, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

సూర్యకిరణ చికిత్స

ఇది పండిత జ్వాలాప్రసాద్ గారిచే ఇంగ్లీషున రచింపబడి పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారిచే తెనిగింపబడినది. ఆరోగ్యప్రభాకరమును అను బంధముకలదు. నుమారు 2-0-0 రూపాయల విలువగల సీసాలు, అద్దాలు పీనితో సకల వ్యాధులను తొలగించుకొనదగు నుపాయముల నీ గ్రంథము జోధించును.

వెల 0—12—00

చందాదారులకు 0—12—00

ఉపవాస చికిత్స.

ఇది హిందీ, ఇంగ్లీషు, తెలుగు గ్రంథములను పరిశోధించి స్వానుభవమును చేర్చి మిక్కిలి యుపయుక్తముగ మరళూర్ ఆర్యమూర్తి గారిచే రచియింపబడిన పుస్తకము. ఇందు ధనికులు, బీదలు సర్వులు ఒక్క- ప్రైసమాడ ఖర్చుచేయకుండ సర్వరోగములను సుఖపుగ నివారించుకొనగలు గు పద్ధతి బోధింపబడియున్నది. ప్రమాదముకలుగకుండ ప్రయోజనమేకలుగు రీతిని ఉపవాసము నెట్లుప్రారంభించి యెట్లు ముగించవలయునో దీనిలో సక్రమముగా తెలుపబడినది. మందుల వలనగలుగు నష్టములు అహారము నకు సంబంధించిన ముఖ్యవిషయములన్నియు నిందు విపులముగ వివరింప బడినవి.

వెల 1—0—00

చందాదారులకు 0—14—00

అప్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆశ్రమ, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

నైపీయ జల చికిత్స.

ఇది వివిధవిధముల జలము నుపయోగించి చేసికొనదగు దైనిక చికిత్స లను, సర్వాంగచికిత్సలను విధించుచు కట్టు, స్నానములు, ప్రక్షాళనములు, కాపడములు, ఆవిరులు మున్నగు ప్రయోగములను తెలుపు పత్రములతో నత్యంతోపయక్తమగు జలచికిత్సను బోధించుచున్నది. ఇందు నుమారు 24 పత్రములు కలవు ఇయ్యది ఫాదర్ నీప్ గారి ఆంగ్లగ్రంథమునకు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి ఆంధ్రానువాదము. ఇందు యం. ప్లేటెన్ గారి ప్రాకృతచికిత్సా శాస్త్రమునండి గైకొని శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగి పబడిన శ్రీ నీవుగారి జీవితచారిత్రము కలదు.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

—o—o—o—

జస్టు చికిత్స

ఇది జర్మనీదేశీయుడును, పరమభక్తుడును, కేవల ఫలాహారియునగు జస్టుగారిచే రచింపబడిన రిటరన్ టు నేచరు అనుగ్రంథమునకు కొండిపర్తి వీరభద్రాచార్యులుగారిచే సంక్షిప్తముగ తెనిగింపబడిన సారసంగ్రహము ఎనీమలు, ఆవిరియంత్రములు, తొట్లు మున్నగు కృత్రిమ పరికరములవసర ములేకుండనే సహజ చికిత్సలతో రోగనివృత్తి చేసుకొను విధానము నిఱ బోధింపుచున్నది. ఇందు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడిన జస్టుగా జీవితమును రివరెండ్ యథ స్టీక్లగారిచే ఇంగ్లీషులో వ్రాయబడిన Bacl

అడ్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆశీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

to nature & to nature's God అను వ్యాసమునకు శ్రీమతి
జ్ఞానాంబగాడిచే వ్రాయబడిన ఆంధ్రాను వాదమును కలవు.

వెల 0—10—0

చందాదారులకు 0—8—0

యోగ చికిత్స

ఇది శ్రీ చల్లా లక్ష్మీనారాయణ శాస్త్రీగారిచే హిందీనుండి తెని
గింపబడినది. వనోశక్తి రోగములను నివారించు పద్ధతి నది బోధించును.
2 లీయములగు సుకల్పముతో ప్రాణాయామము చేయు విధానముల నిగి
తెలుపును.

వెల 0—6—0

చందాదారులకు 0—5—0

రక్తప్రక్షాలన చికిత్స

Blood wash treatment

ఇది శ్రీమాజేటి స॥ మల్లిఖార్జునరావు గారిచే ఇంగ్లీషులోని యనేక
గ్రంథములనుండి గ్రహింపబడిన విషయ సమదయ గంగ్రహము. ఉష్ణోదక
తుషార ప్రయోగముతో సకలవ్యాధుల నివారించుకొను సదుపాయము నిది
బోధించుచున్నది. ఈపద్ధతి నూతనముగ కనిపెట్టబడి సుప్రసిద్ధవైద్యవేత్త
లచే పొగడ్తలం బొందియున్నది

వెల 0-5-0

చందాదారులకు 0-4-0

లండను:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

క్రీరచికిత్స క్రీరపథ్యము

ఇందు క్రీరచికిత్సయనునది డాక్టరు శేరల్ గారి వ్యాసమునకు శ్రీ కోకా వెంకటకృష్ణారావు నాయుడుగారి యనువాదము.

క్రీరపథ్యమునది డాక్టర్ మ్యూక్ ఫేడన్ గారి వ్యాసమునకు శ్రీ బు. తి. వరదాచారి యనువాదము.

పీసీలో పాలనుపయోగించు విధములును, పాల పథ్యముతో వ్యాధులను నివారించుకొను ముఖ్యములును తెలుపబడినవి వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

స్వభావిక చికిత్సా నియమములు

ఇది డాక్టర్ యస్ ఇ. బిల్జ్ గారి Natural method of healing అను గ్రంథమునుండి గ్రహింపబడి శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడిన నియమములతో కూడిన పుస్తకము. వెల 0—5—0

చందాదారులకు 0—4—0

—o—o—o—

తొట్టిస్నాన నియమములు

ఇది తొట్టిస్నానములు చేయువారికి మిక్కిలి సహాయకారి. ఇంగు కూనే తొట్టిస్నానములు చేయునపుడు స్నాన పథ్యములాచరించుటలో ప్రమాదమురావండుటకై 40 నియమములు విధింపబడినవి. వెల 0—6—0

చందాదారులకు 0—5—0

అడ్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

తత్వలక్ష్మ్యర్ణవము

ఇది శ్రీ పాత్మూరి కృష్ణారాజయోగిగారిచే రచింపబడినది ఇందు దుష్టహార విహారములను నిరసించునట్టియు, ప్రబలవైరాగ్యమును కలిగించు నట్టియు పద్యములు, తత్వములు కలవు.

వెల 1—0—0

చందాదారులకు 0—15—0

లూలూ కూనే మహర్షి

ఇది రోగాద్వైత, చికిత్సాద్వైత సిద్ధాంతములు ప్రతిపాదించి కటి, లింగస్నానములనబడు ఉపశమనస్నానములను ఆవిదాహిపథ్యమును కను గొనిన కూనేగారి చరిత్రమును, బోధను సంక్షిప్తముగ తెలుపును

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—2—0

Rishi Jivana Prakasam,

A Guide to Holiness, Health and Happiness
A Book of rare collections and splendid selections
on various topics for serious reflection.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—2—0

అద్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆశీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

ప్రాకృత చికిత్సార్థము

ఇందు శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారి చే అకారాదిగ వ్రాయబడిన రోగచికిత్సలు, ఇతరులచే వ్రాయబడిన అనుభూతచికిత్సలు కలవు. ఒక్కొక్క వ్యాధియొక్క నిదానము దానిని నివారించునట్టి వివిధ చికిత్సా విధానములు తెలుపబడి, సకల వ్యాధులను నివృత్తిచేసుకొనుటకు సదుపాయము చూపబడినది.

వెల 1—8—0

చందాదారులకు 1—0—0

మహాయోగము

ఇది శ్రీ పాత్తూరి రామరాజయోగి గారిచే రచింపబడినది. ఇందు వండిన పదార్థములు, కల్పములు వీనితో పనిలేకుండనే సహజముగ యోగా భ్యాసముచేయు విధానము బోధింపబడినది. యోగాభ్యాసములకే గాక ఆరోగ్యవంతులుగ నుండ గోయవారికెల్లరికి నీ గ్రంథము పఠనీయము.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—10—0

ఆరోగ్య ప్రభాకరము

ఇది సూర్యకిరణ చికిత్స యను గ్రంథముయొక్క అనుబంధము. దీనిలో ఏడురంగుల పఠములు కలవు రంగులద్వారా మానసిక చికిత్సచేసి కొను విధానమిందు వివరింప బడినది.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

అద్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

పచ్చి తిండివలని ప్రయోజనములు

ఇది డాక్టరు పి. ధామన్ గారి యంగ్లగ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారి యంగ్లానువాదము. ఆహార పదార్థములను వండుటవలనగలుగు నష్టములును, పచ్చితిండి తినుటవలన లాభములును నిందు సహేతుకముగ నిరూపింపబడినవి. పలువురడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానములును, పచ్చితిండి నుపయోగించి మేలొందినవారి స్వానుభవములును కలవు. పచ్చి తినుబండ ములను చేనుకొనుపద్ధతులుకూడ తెలిపబడినవి. వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

నిర్విచారభావి జీవనము

ఇది జర్మను డేకియుడగు ఆగస్టు ఇంగర్ హార్టుగారి Care free-Future అను గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యంగ్లానువాదము ఇందు చింతారహిత జీవనము నిరూపింపబడి కేవలనారీకేళ ఫలహారము ప్రతిపాదింప బడినది. నారీకేళ ప్రాశస్త్యమును, మనుష్యాహారముగ నుండు టలో నారీకేళప్రాధాన్యమును సీగ్రంథము యుక్తియుక్తముగ ఋజువుచేయు చున్నది. విహితమైన దైహికతలచువీడి కేవలముస్మికదృష్టితో ఈశ్వరేచ్ఛాను గుణముగ జీవించు విధమునిది తెలియజేయును. నారీకేళ పద్ధతునునభ్యసించు టవలయు నుపాయములు కొన్నిదీనిలో వివరింపబడినవి. వెల 1—8—0

చందాదారులకు 1—0—0

అడ్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

శ్రీరామ తీర్థస్వామి యుపన్యాసములు

మొదటి భాగము.

అండ్ల, సంస్కృతాద్య నేక భాషలలో పాండిత్యము సంపాదించి బ్రహ్మజ్ఞాన నిరతులై ఖండాంతరములలో కూడ తమప్రతిభను కనుబరచి యశేషయశస్సును పొంది విదేహముత్పలైన శ్రీరామతీర్థలవారి విజయరహస్యము, భారతదేశపు ప్రస్తుతస్థితి, హిందూదేశపు ప్రస్తుతసమస్య: మాంసభక్షణము అను నాలుగువ్యాసములు శ్రీ చెరువు రామకృష్ణారావు గారిచే మృదుమధురశైలిని తెనిగింపబడి ఇందు పొందుపరపబడినవి.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

శ్రీరామ తీర్థస్వామి యుపన్యాసములు

రెండవ భాగము.

ఇందు శ్రీస్వామిలగారి సుఖము-అంతరంగికము, ఆత్మవికాసము అను వ్యాసములు శ్రీచెరువు రామకృష్ణారావు గారిచే తెనిగింపబడినవి కలవు.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

యుక్తిప్రకాశము

మహాపండితులును, వేదాంతశాస్త్రపారంగతులును, విచారసాగర,

అగ్రజును:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

పృథ్విప్రభాకరాది గ్రంథకర్తలునునగు సాధునిశ్చలదాసయోగీంద్రుల వారిచే వారిచిన్నతనమున రచింపబడిన గ్రంథము. ఇందు కఠినములగు వేదాంత విషయములు సులభముగ నర్థమగునట్లు యుక్తులతో తెలుపబడినది.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

ఆరోగ్యాదర్శము

ఇది మహాత్ముగాంధిగారి A Guide to health అను నింగ్లీషు గ్రంథమునకు శ్రీ పుచ్చా వేంకటాచార్యుగారి యాంధ్రానువాదము. మానవులకు ముఖ్యవశ్యకములగు సకల విషయములు నిందు చర్చింపబడినవి ఇందలి యంశములు మహాత్ముని స్వానుభవము ననుసరించి రచింపబడినవి. ఎల్లరు చదువదగిన గ్రంథము.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

మలబద్ధము

ఇది శ్రీమతి జ్ఞానాంబమ్మచే వ్రాయబడినది, ఇందు యస్, స్కాట్టుగారు ఆంగ్లమున రచించిన 45 మలబద్ధ నివారణోపాయములు తెలియింపబడియున్నవి. కూసే, జిడ్డు, నీఫ్ వీరిచికిత్స పద్ధతులును, సూర్య

అ! డెను:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గిపు ధరలు.

కిరణ, మర్దన, వస్త్ర, వ్యాయామ, ఆహారాది చికిత్సలును వివరింపబడినవి.
25 వ్యాయామ పద్ధతులు తెలుపబడినవి. ఎంత కాలమునుండియున్న మల
బద్ధమునైనను నివారింపగల వివిధ చికిత్సా విధానములు దీనిలో విశదీక
రింపబడినవి. మలబద్ధమును నివారించుటయేగాక మలబద్ధవ్యాధిని రావండ
జేయుటకు కూడ నీ గ్రంథము తోడ్పడును.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0



బొషధ వైద్యమొక యూహాశాస్త్రము.

డాక్టరు బెర్నార్డుగారి “Medicine a science of guessing”
అను గ్రంథమున కాంధీకరణము. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడినది.
బొషధ వైద్యమునుగూర్చి గాంధీమహాత్ముని యభిప్రాయమును వైద్యులకు
ణమునున్న గునవి గలవు.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—8—0

శిశుమూతలకొక సందేశము.

చిక్కిములు ఆరోగ్యవార సభయందు శ్రీపువ్వాడ పేర్నాజు
గారొంపగిన యుపన్యాసము.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—8—0

శుక్లనష్టము

శ్రీయంత పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిచే వ్రాయబడినది. శీర్షనష్ట
ముపోగొట్టి బలముకలించుటకు వివిధచికిత్సా విధానములు పటములతో
తెలుపబడినది.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

అడ్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆశీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

ప్రౌఢప్రభాకరము 1 బాగము.

సూర్యకిరణ చికిత్స విధానమును గమగొనిన డాక్టరు యి. డి బ్యాబిట్ గారి అపూర్వగ్రంథమును Principles of light & colour అను గ్రంథమునకాంధ్రీకరణము. ఇయ్యది శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారిచే తెనిగింపబడినది; రంగుల వైద్యమున సంపూర్ణాపభవము నార్జించ నిచ్చగించువారిపాలిటి కల్పవృక్షమనదగియున్నది. వెల 1—8—0

చందాదారులకు 1—0—0

రోగారోగ్య వివేకము [కూనేగారి గ్రంథము] 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—6

శిశుపోషణము [కూనేగారి గ్రంథము] 1—0—0

చందాదారులకు 0—12—0

ప్రకృతి చికిత్స. 1

ప్రకృతి సప్తమహర్షికోత్సవ సందర్భమున మ॥ రా॥ శ్రీ॥ యస్. ఏ. పంచాపకేత్యూర్ ఆవర్గత్ బి. ఎ. యల్. టి. గారొసంగిన అధ్యక్షోపన్యాసము. రోగాద్యైత చికిత్సాద్యైత సిద్ధాంతములు చక్కగ వర్ణింప బడినవి. వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

ప్రకృతి చికిత్స. 2

ప్రకృతి అష్టమహర్షికోత్సవ సందర్భమున డాక్టరు కె. లక్ష్మణశర్మ బి. ఎ. బి. ల్. గారొసంగిన అధ్యక్షోపన్యాసము. పంచభూతములతో

అడ్రసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆశీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

చేయబడు చికిత్స శాస్త్రయుక్తమనుభవములతో విప్రులముగ వివరింపబడినది

వెల 0-4-0 చందాదారులకు 0-3-0

ప్రకృతి చికిత్స 3

అధ్యక్షులు కా. నాగేశ్వరరావు పంతులుగారి యువ
న్యాసము. 0-5-0 చం॥ 0-4-0

మహారోగము

యేనుగవానిలంక హరయోగాశ్రమాధిపతులగు శ్రీ పొత్తూరి రామ
రాజయోగీంద్ర విరచితము. నవరస భరితముగ నుండును. శైలిసాక్షిని
బోలియుండును. వెల 0.8-0 చందాదారులకు 0-6-0.

లక్ష్యణజలచికిత్స 1 వ భాగము.

పుదుక్కోట ప్రకృతి చికిత్సాశ్రమాధిపతులను సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి
చికిత్సా గ్రంథకర్తలు నగు శ్రీ. కె. లక్ష్మణశర్మ బి. ఎ, బి. ఎల్., గారి
గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యాంధ్రానువాదము.

వెల 0-12-0 చందాదారులకు 0-8-0

ప్రకృతి కార్యాలయచరిత్రము. 0.1-0

శ్రీమలినతము (శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడిన ద్వీపద)

వెల 0-8-0 చందాదారులకు 0-1-0

అగ్రాను:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

	యితరులకు	చందాదారులకు
తెల్లచక్కెరవలని విషత్తు	0-10-0	0-6-0
తేసేరు విషతుల్యము	0-10-0	0-6-0
ప్రాకృతి చికిత్సార్థవము 2భా॥	1- 4-0	1-0-0
ఆరోగ్యము—కామేచ్ఛ	0- 3-0	0-2-0
జీవహింస [1 భాగము	0-10-0	0-6-0
పొగచుట్ట—ముక్కుపొడుము	0-10-0	0-6-0
కల్లుముంత—సారాపీపా	0-10-0	0-6-0
వర్షచికిత్స	0- 6-0	0-5-0

ప్రకృతి 3 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-4-0

ప్రకృతి 4 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-2-0

అంతరస్నానము (12 పటములు గలవు) తుంపరస్నానము, కరతుం
పరస్నానము, ధారాస్నానము. మోకాలికట్టు, క్షయశోగమును గుడుర్చు
వ్యాధియు పదతులు యోగవిద్య, తొట్టిస్నానములుచేయువారిప్రశ్నలు,
జనాబులు, తొట్టిస్నానములు, పరిబీజమునకు చికిత్సలు, గర్భిణి స్త్రీలకు
తొట్టిస్నాన చికిత్సలు, పుష్పిపన్ను, కొబ్బరియాహారము, అభినవ వైద్య

అప్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఅఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

శాస్త్రసంగ్రహము పద్యకావ్యము, తొట్టివైద్యము ఆరోగ్యనారాయణము (వ్యాధియన నేమి?) కశేరుకౌసమికరణచికిత్స (5 పటములు), వైణము, గాయములు, అజీర్తి వాంతులు, కోపము, చెవుడు, నిమ్మపండు, ఆరోగ్యనారాయణము (అహారము) గృహస్థధర్మము, పచ్చిరొట్టెలు, మశూచికములు, పసిబిడ్డల ఉడుకువిరేచనము, వైదికధర్మస్వరూపము, మద్యపానము, వాయుచికిత్స, సౌందర్యము, దంతములు, వ్యభిచికిత్స పాలు, మజ్జిగ, గంజి చన్నిటిస్నానము, క్రమవిభాగస్నానము చన్నిటి ఎనిమా, 60 ఆరోగ్యసాధనములు, ఉపవాసము, పాలతల్లి, ఇక్ష్వాాయం జాను. ఆవిరిస్నానము, జ్వరము, శ్రీరామతీర్థస్వామిల లేఖలు, ఎనిమా; ప్రసూతి, చలిజ్వరము, మనిషి యెరుగుట, కృత్రిమాహారవిహారములు, బహుమాత్రరోగము, నిదుర, దంతరోగములు, అర్హధర్మము; జలచికిత్స, మాంసమున కోరింతదగు మలబద్ధకము మొదలగు అనేక విషయములు గలవు.

ప్రకృతి 5 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-2-0

న్యూమోనియాచికిత్స, గర్భిణి వేవిళ్ళు, బాష్పస్నానము, తలనొప్పి, మొండిజ్వరములు, తాపజ్వరములు, తేలుకాటు, రోగుల సందేహములనుగూర్చినట్టి ప్రశ్నోత్తరములు (ప్రతిసంచికలోను గలవు) ఔషధ వైద్యము, స్ఫోటకము, గొప్పవైద్యుల అభిప్రాయములు (ప్రతిసంచికలోను తలనొప్పి, గంజి, పాముకాటు చిన్న బిడ్డలచేష్ట వరి గోధుమయన్నము, మజ్జిగ, వర్ణచికిత్స, నెయ్యి, వెన్న, మహమ్మదీయుల లింగస్నానములు,

అడ్డెస్ :—మేనేజరు, ప్రకృతిఅఫీసు, బెజవాడ

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

చుట్ట, పొడుము, (ప్రతిసంచికలోను) రత్నచికిత్స, వెర్రికుక్క కాటు, ఉబ్బసము, సుఖప్రసవము, ఆరోగ్యరహస్యము టీకాలు, పసిబిడ్డలకు తొట్టిస్నానము, క్షయరోగ నివారణోపాయము, భగందరము, చలిజ్వరము, అతిసారము, వాంతి, నెటిసిన వెంట్రుకలు నల్లనగుట, గ్రుడ్డితనము, చెవుడు, ఋతుశూల, మన మేష్టప్రకృత పరుండచలయును, శిశువులకు చమురుపప్పుల పాలు, తొట్టిస్నానములు, హృద్రోగము, శుక్లనవ్వుము, విషజ్వరము, గాయములు, మూర్ఛ, పచ్చశౌగ, మలబద్ధము కీళ్ళనొప్పులు, గర్భిణి, తొట్టిస్నానము, శ్వేతకుసుమ, కనినికానిగానము, నవ్వుచికిత్స, దగితక్షయము, అతిమాత్రవ్యాధి, నంజా, కొబ్బరి, జస్తుస్నానము, ద్రాక్షచికిత్స, మననచికిత్స, వ్యాయామ చికిత్స, కుడినిరోగములు, (ప్రతి సంచికలోను) అమాశయవ్రణము, కామకాస్తూరహస్యములు, పథ్యవిధానము, జలచికిత్స, సంభోగ సమయము, వంటతగ్గిన వ్యాధితగ్గును, మనస్సు, మేధస్సు, పితాచనాట్యము, పాలుత్రాగవచ్చునా? కొబ్బరియాహారము, క్షయరోగ చికిత్స, శ్వాసాశయస్నానము, చప్పిడిపంట మొదలగు నింక ననేక విషయములు గలవు.

English Supplement (Prakruti) Vol, II

Apostle of the Cocoonut- Germ theory, Over ea
ting Vaccination, Milk dangers, Water drinkiug Rishi
Jivan Prakasam, Water.healing, Nut and fruit diet, To
bacco- smoking, Sleep, Pansupari, etc. etc. etc.

Re. 0-12-0. To Subscribers of Prakruti 0-6-0.

అగ్డెస్:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు-

English Supplement (Prakruti Vol) III.

Vaccination, Salt, Celibacy, Disease and drugs, Cooked food, Hints for combating consumption, Steam bath and its substitutes, Hot water bath, warm bath Hot water foot bath Hot water hip bath Sun bath Nerve energy, Sleep, Lemons and fresh fruits, Medicinal value of fruits, The Lemon one of the world's choicest fruits etc etc. etc.

Re. 0-12-0 To Subscribers of Prakruti 0-6-0

English Supplement (Prakruti) Vol IV.

Deep breathing, Fruitarianism, Asthma, Is salt a proper food' Food without cookery, Massage in sprains. and fractures, Bringing the dead back to life. Constipation Golden rules of health, A few don't's, Stammering, etc. etc.

Re 0-12-0. To Subscribers of the Prakruti 0-6-0

English Supplement (Prakruti) Vol VI.

All India Naturopathic conference (Belgaum) Presidential address by Dr. Mahadev Prasad N. D. M. D. of Bombay, Druglessness (Mr. K. L. Sarma, B. A, B. L.) Live food versus Dead foods, Care of the eye (Dr. Sri Ram Srinagar)

అడ్రెస్:—మేనేజరు ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడ-

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు-

Morning poem, Health Reform & Non Violence
(Mr. P. S. Viswanathair B. A. B. L.) Ten dont's for
the care of the Teeth, Unfired food & fired food
compared (Dr. Drews.) Color in clothing (Dr Babbit)
Hints for mothers, Sun-bath, Rubbing, Naturopathy,
What it is (Dr. P. D. Raju M. D. Rs 0-12-0

To Prakruti Subscribers 0-6-0

ప్రకృతి 6 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-2-0

కూనెమతము, కేశసంరక్షణము, తొట్టిస్నానములు, ఆహారనియమము, పరిమితినిదుర, జీర్ణక్రియ, రాత్రివేళపని, జ్వరరోగిపథ్యము కొబ్బరి పప్పుకూర, పచ్చివాకకాయపచ్చడి, దొండకాయకూర, పచ్చికొబ్బరిపచ్చడి చప్పిడి వంకాయపచ్చడి, వరచికిత్స (తేనేరంగుళుపసుపు), వైదికజల విద్య, కల్తీసరకు, ఆతపస్నాన, నల్లమందు, ఔషధసేవ, చమరు వప్పులు, తలనొప్పి, విటుమినులు, చప్పిడివంట Hygienic cooking), దోసకాయ వంకాయకూర, అరటికాయకూర, సాలు, ఎసిమూ, కుడిదిసరోగము, తొట్టిస్నానసమయము, సిగరేట్, సేత్రవ్యాధులకు వేడినీటి ప్రయోగము, వర్షచికిత్స, (కాలికాజీర్ణము, అతిసారము) చప్పిడివంట బెండకాయకూర కాయగూరల కలుపు, నల్లమందుప్రకము, నిదురధాతుపోషకలవణములు. గోధుమలు, శిశువులకు నారింజఫలరసము, విరేచనౌషధము, ఎసిమా,

అడ్రెస్:—మేనేజరు ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ-

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు-

ఉపవాసదీక్ష. పచ్చిపాలు, చప్పిడిపద్యము, బొబ్బలరోగము, ప్రాకృత చికిత్స, విరేచన ఔషధము, ఎనిమా, జలపానము, చప్పిడిదప్పళము, శాక సారము, దంతసంరక్షణ, నీలము, ఊదారంగులు, కంటిలోనిపొర, తొట్టినైద్యము, చిలగడచుంప పచ్చిమూర, బీరకాయమూర, వాకకాయ బెండకాయ పచ్చిమూర, కూనేమతము, పసిబిడల రోదన, మారోగ్యము, రిక్కిణీస్త్రిలకు ఆవిరిస్నానము, ఎనిమా, అజీర్తి, కూనేజలచికిత్స, వ్రణములు, వెండ్రుకలూడుట, కాఫీహోటల్సు, కూనేచికిత్స ప్రకృతి వైద్య రహస్యము, అధ్యాత్మికచికిత్స, కొబ్బరిమహిమ, నీలము, తెలుపురంగులు, మలబద్ధము, దృష్టిమాంద్యము, ఉబ్బసము, అతిమూలతి, పైత్యాధికము, కర్ణవ్యాధి, స్ఫోటకము, మద్యపాన నిషేధము, పొగచుట్ట, వంజు, తిమిరు వ్యాధి, ముసలివారు పడుచువారగుటకు వైద్యనిరసనము, చుక్కుపొడుము, కీకాలు, మశూచకము, అయిదు నిమిషముల కసరతు, ఫలలవణములు, ఉప్పనిపండ్లు, రోగదశ, సంభోగము, గర్భపాతము, తేలుకుట్టు నల్ల మందు, టైపాయిడ్ జ్వరము, ఐస్క్రీమ్, పాముకాటు, ప్రశ్నోత్తరములు, సూర్యకిరణ చికిత్స, టీకాలననేమి? స్వాభావిక చికిత్సానియమములు, వాగాకుదయ్యము, కొబ్బరిపాలు, సంభోగనియమములు, ఫలాహరశిశువు, ఎనిమాఉపవాసము, మూత్రద్వారమున కురుపులు, పోయిన మాపును పొందుట, నిమ్మపండ్లచికిత్స ఎటుల భుజింపవలెను, మొదలగు మిక్కిలి యుపయక్తములగు విషయము లెన్నియో గలవు, 59 ఆరోగ్యసూభాషితములు గలవు చందాదారులకు 1-2-0. యితరులకు 1-8-0

ప్రకృతి 7 వ సంపుటము

యితరులకు 1-4-0 చందాదారులకు 0-15-0

సూభాషితములు; గంజాయి, వైదికజలవిద్య, నిమరగలిగించుమందు నిమరస గురించి 10 నియమములు, కోకోలోని విషము, అతిమూత్రవ్యాధి;

అడ్డెస్:- మేనేజరు ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడ-

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు-

అనందము మరదునంటిది క్షయరోగము జలోదతము, ఆమృతైత్యవ్యాధి. టీకొలననేమి? నూత్నజీవి సిదాంతఖండనము, పుచ్చకాయలు, ఒటిబీజము ఫలాహారము; ప్రకృతివార్షికోత్సవము, జలమే దౌష్ఠ్యము, మేహపైత్య రోగము, పక్షవాతము, అంగమందనము, విరేచన కారులగు ఫలములు, మహాచకము; జీవహింస, నిరోగిసాధనములు, పంచదారవలన హని వర్ణచిత్స్య, మానసికరోగములు; మధుమేహము, నెగరోగము, మృత్తికా స్నానము, ప్రశోత్తరములు; ఎనిమా, చలిజ్వరము, నీనీమాలు, నాడీ రోగములు, సన్ని సాతజ్వరమునకు వివిధచిత్స్యలు, తామర; బలనంతపు శోభనము, ఎనిమా, స్నానకాలపరిమితి బాలింత, బ్రహ్మాండమయినవ్యాధి గర్భాభారము, నారింజపండ్లు, నిమ్మపండ్లు, ఉపవాసమహిమ, మహా త్మని యుపవాసము, ఏవైపున పరుండుట మంచిది, కూనెమతము, కొరుకురోగము, వైదికవర్ణచిత్స్య, ఆరోగ్యసాముద్రకము; నారికేళము, అరటిపండ్లు, ఆవిదాహిభోజనము, హృద్రోగము, అజీర్ణము, మలబద్ధము, కొడవలిచెబ్బ, జ్వరము, చెవిపోటు; కండ్లమంటలు. బంకవిరేచనములు. క్షయ, నిదుర, అతిసారము; మలబద్ధము, ఉపవాసము; మలబద్ధమునకు యిసుక; చమరుగలకాయలు, కుష్ఠవ్యాధి, పరిశుభ్రత, సాత్త్వికాహారము దోమలు; మలేరియా, కాఫీటీలు, విషములు, ప్రకృతిజీవనము. ఉష్ణలేని ఆహారము; విటమినులు, పొగాకునమలుట, పొడుచుపీల్చుట, మొదలగు మిక్కిలి యుపయుక్తములగు విషయముల నేకములు గలవు. ఇందు 10 సంచికలు కలవు.

ప్రతినంవత్సరము క్రొత్తక్రొత్త గ్రంథములు ప్రకటింప బడుచుండును. ప్రతినంవత్సరము నూతన పుస్తకముల జాబితా తెప్పించుకొనుచుండవలెను.

